

大学生の進路選択セルフ・エフィカシー および行動変容ステージの関連

Associations between career decision-making self-efficacy
and career-related stages of change among undergraduates

前場 康介
跡見学園女子大学
Kousuke Maeba
Atomi University

要 約

本研究では、4年制大学に所属する大学生を対象として、彼らの進路選択セルフ・エフィカシーと進路選択行動変容ステージとの関連について、進路選択能力およびキャリアレディネスといった諸変数を包括して検討を行った。大学生283名を対象として質問紙調査を実施し、得られたデータについて進路選択行動変容ステージを固定因子、進路選択SE、進路選択能力、およびキャリアレディネスそれぞれの得点を従属変数、性別および学年を共変量とした共分散分析を実施した。その結果、いずれの変数においても、進路選択行動変容ステージが進行するにつれてその得点が漸増する傾向が認められた。

しかしながら、進路選択セルフ・エフィカシーおよび進路選択能力においては、準備ステージに属する者の得点が低いという特徴的な結果もみられ、これは進路選択に関連する行動を実施するに伴う現実的な不安や困難さを認識した結果生じるものであると考えられた。

【Key Words】進路選択セルフ・エフィカシー、行動変容ステージ、進路選択能力、キャリアレディネス

I はじめに

文部科学省(2018)の「学校基本調査」によれば、2018年3月時点における大学(学部)卒業者の就職率は77.1%であり、2010年3月より連続で上昇している。数値のみに着目すれば好ましい傾向と考えられるが、一方で自身の進路選択や就職について

困難を感じている若年者は依然として多いのも事実である。大学生にとって、進路選択はその後の人生設計を決定づける重要な課題であり、彼らの心理的安寧に及ぼす影響は大きい。例えば、自身が望む事業場からの内定を得られていない大学生は、就職活動に伴うストレスや抑うつ傾向が有意に高いとされている(北見ら, 2009)。進路選

択を困難にする要因には、就職不安(古市, 2012)やキャリアレディネスの程度(坂柳, 1996)をはじめ、これまでに様々なものが仮定されている。その中で、進路選択に対する自信感、すなわちセルフ・エフィカシー(self-efficacy; 以下 SE とする)は特に注目されてきた概念の1つである。

進路選択 SE とは、「進路を選択・決定するにあたり、必要な課題をどの程度成功裏に達成することができるかについての見込み感」を指す(Betz, 2001)。SE を包含した進路選択研究は、Hackett & Betz (1981)に端を発し、以降様々な観点から学際的に研究、精緻化がなされ、現在では社会認知的キャリア理論(social cognitive career theory)の中で中心的な役割を果たす概念として扱われている(Lent, Brown & Hackett, 1994)。また、SE は行動科学の文脈でも注目されており、Prchaska & Velicer(1997)によるトランスセオレティカル・モデルにおいて重要な位置を占めている。このモデルでは、目標とする行動を行うか／行わないかという二者択一的観点ではなく、個人の動機づけや実施レベルに応じた段階的な行動変容を定義し、その中核的概念として「行動変容ステージ」を位置づけている。行動変容ステージとは、当該行動を実施するにあたり個人が現時点で有している動機づけあるいは遂行の程度に基づき、主として以下の5つのステージに分類するものである：①前熟考ステージ(その行動を行う意図がない)、②熟考ステージ(6ヶ月以内にその行動を行う意図がある)、③準備ステージ(1ヶ月以内にその行動を行う意図がある)、④実行ステージ(その行動を行っているが、開始して

6ヶ月以内である)、⑤維持ステージ(その行動を行って6ヶ月以上経過している)。SE は対象とする行動を問わず、行動変容ステージが進行するに伴って高くなることが多くの研究から示されている(木村, 2015; 前場・竹中, 2012)。

本研究では、大学生の進路選択を行動変容ステージに準じた段階的プロセスと捉え、それぞれのステージにおける進路選択 SE の関連について、個人の進路選択能力およびキャリアレディネスという諸変数を包含し検討を行う。

II 方法

1. 調査対象および手続き

2018年5月から11月にかけて、4年制大学に所属する大学生345名を対象として質問紙調査を実施した。実施手続きについては、まず、機縁先の講義担当教員に本研究の概要について文書を添えて説明し、書面による同意を得た。そのうえで、当該講義実施終了時に調査協力への募集を行い、配布・回収を行った。このうち、未回収であったもの、回答に欠損のあったもの、および後述の「すでに就職活動を終えている」と回答したものを除外し、最終的に283名(男性37名、女性246名、平均年齢 19.41 ± 1.12 歳)から得られた回答を分析対象とした。

2. 項目内容

質問紙は、以下の内容を含むものであった。①基本属性：対象者の基本属性として、性別、年齢および学年を尋ねた。②進路選択に関する行動変容ステージ：「あなたは現在、進路選択に関する活動を行っていますか？」という問いを起点として、Pro-

chaska & Velicer (1997)の定義に基づき、前熟考ステージから維持ステージまでの5ステージを設定した。回答は、これら5つのステージから最も当てはまるものを1つ選択する方式をとった。なお例外的項目として、「すでに進路選択活動を終えている」を付加し、この回答を選択した者のデータは除外した。③進路選択SE：浦上(1995)による「進路選択に対する自己効力尺度」を用いて測定した。本尺度は、「自分の能力を正確に評価すること」、「自分が従事したい職業(職種)の仕事内容を知ること」等を含む計30項目から成る1因子構造である。対象者は、それぞれの項目について「1：全く自信がない」から「4：非常に自信がある」までの4件法で回答した。④進路選択能力：富永(2007)による「進路選択能力尺度」を用いて測定した。本尺度は、「よりよい解決を見つけるために、できるだけ多くの情報を集められる」、「何か困った事態に直面したとき、どこに問題があるかすぐに見つけることができる。」等を含む計7項目から成る1因子構造である。対象者は、それぞれの項目について「1：全くそう思わない」から「5：とてもそう思う」までの5件法で回答した。⑤キャリアレディネス：坂柳(1996)による「職業キャリアレディネス尺度」を用いて測定した。本尺度は、「将来の職業や就職について、とても関心を持っている」、「希望する職業に就くにはどうすればよいか、調べたことがある」等を含む計27項目から成り、「関心性」、「自律性」、および「計画性」の3因子構造である。対象者は、それぞれの項目について「1：全くあてはまらない」から「5：よくあてはまる」までの5件法で回答した。

3. 倫理的配慮

質問紙の表紙に、本研究への参加は自由意思に基づくものであること、かつ結果は統計的に処理され、得られたデータは厳重に保護されることを明記し、質問紙への回答をもって同意とみなした。また、回答に先立ち本研究の目的および概要、倫理的配慮について口頭にて説明を行った。なお、本研究は跡見学園女子大学 研究倫理審査委員会に諮り、承認を受けたうえで実施した。

4. 分析方法

まず、本研究において使用した尺度における内的整合性を明らかにするため、Cronbachの α 係数を算出した。次に、各変数におけるPearsonの積率相関係数を算出した。また、基本属性ごとの各変数の差異を明らかにするために、 t 検定および一元配置分散分析を実施した。最後に、進路選択行動変容ステージを固定因子、進路選択SE、進路選択能力、およびキャリアレディネスそれぞれの得点を従属変数、性別および学年を共変量とした共分散分析を実施した。多重比較にはBonferroni法を用いた。なお、解析にはIBM SPSS 24.0を使用し、有意水準は5%未満に設定した。

Ⅲ 結果

1. 対象者の特徴

性別および学年における各変数の平均値をTable 1に示す。性別においては、進路選択SE($t=3.16, p<.01$)、進路選択能力($t=3.28, p<.01$)、およびキャリアレディネスにおける自律性($t=1.97, p<.05$)でそれぞれ有意差が認められた。また、学年においては、進路選択SE [$F(3, 279) = 2.73$,

$p < .05$], 進路選択能力 [$F(3, 279) = 3.29$, $p < .05$], およびキャリアレディネスにおける関心性 [$F(3, 279) = 3.98$, $p < .01$], 自律性 [$F(3, 279) = 4.23$, $p < .01$] でそれぞれ有意差が認められた。各変数における多重比較の結果については Table 1 に示した。

2. 測定尺度における内的整合性

測定尺度の内的整合性を明らかにするために、Cronbach の α 係数を算出した。その結果、進路選択 SE 尺度 ($\alpha = .93$), 進路選択能力尺度 ($\alpha = .83$), およびキャリアレディネス尺度 ($\alpha = .92$) のいずれにおいても、十分に高い内的整合性を示した。

3. 変数間の相関関係

進路選択 SE 尺度, 進路選択能力尺度, およびキャリアレディネス尺度における相

関関係を明らかにするために、Pearson の積率相関係数を算出した結果、いずれの変数および因子得点間においても有意な正の相関関係を示した (Table 2)。

4. 進路選択行動変容ステージと各変数との関連

各共変量における回帰の平行性を検討した結果、性別および学年のいずれにおいても有意差は認められなかった。共分散分析の結果、進路選択 SE [$F(4, 278) = 9.43$, $p < .01$], 進路選択能力 [$F(4, 278) = 5.57$, $p < .01$], およびキャリアレディネスにおける各下位因子、すなわち関心性 [$F(4, 278) = 15.17$, $p < .01$], 自律性 [$F(4, 278) = 10.03$, $p < .01$], および計画性 [$F(4, 278) = 14.48$, $p < .01$] のいずれにおいても主効果が認められた (Table 3)。

Table 1 対象者の特徴

		性別		<i>t</i> 値	学年				<i>F</i> 値	多重比較
		1：男性 (<i>n</i> = 37)	2：女性 (<i>n</i> = 246)		1：1年生 (<i>n</i> = 98)	2：2年生 (<i>n</i> = 108)	3：3年生 (<i>n</i> = 68)	4：4年生 (<i>n</i> = 9)		
進路選択 SE		83.46	76.01	3.16**	79.07	75.16	75.79	85.11	2.73*	<i>n.s.</i>
進路選択能力		26.30	23.44	3.28**	24.30	22.83	24.22	27.22	3.29*	<i>n.s.</i>
キャリアレディネス	関心性	32.27	31.85	0.37	31.95	30.66	33.22	36.56	3.98**	2 < 4
	自律性	33.84	31.81	1.97*	33.19	30.96	31.69	36.22	4.23**	2 < 1
	計画性	26.76	25.61	0.93	26.07	24.76	26.32	30.11	2.14	<i>n.s.</i>

** $p < .01$; * $p < .05$

Table 2 各変数における相関

	1	2	3	4	5
1: 進路選択 SE	—	.72**	.67**	.65**	.71**
2: 進路選択能力		—	.55**	.58**	.47**
3: キャリアレディネス 関心性			—	.67**	.72**
4: キャリアレディネス 自律性				—	.52**
5: キャリアレディネス 計画性					—

** $p < .01$

Table 3 進路選択行動変容ステージにおける共分散分析の結果

		1：前熟考 ステージ (<i>n</i> = 85)	2：熟考 ステージ (<i>n</i> = 64)	3：準備 ステージ (<i>n</i> = 21)	4：実行 ステージ (<i>n</i> = 84)	5：維持 ステージ (<i>n</i> = 29)	<i>F</i> 値	多重比較
進路選択 SE		74.05 (14.32)	75.09 (12.09)	73.14 (10.44)	79.20 (12.11)	86.10 (15.88)	9.43**	1 < 4,5 2,3 < 5
進路選択能力		22.85 (5.19)	23.13 (4.71)	22.10 (4.42)	25.10 (4.42)	25.69 (6.04)	5.57**	1,3 < 4,5
キャリアレディネス	関心性	29.26 (6.07)	30.27 (6.20)	30.67 (3.67)	34.31 (5.59)	37.24 (6.59)	15.17**	1,2 < 4,5 3 < 5
	自律性	30.39 (6.03)	31.19 (5.35)	30.86 (4.30)	33.76 (5.03)	35.00 (7.43)	10.03**	1,2 < 4,5 3 < 5
	計画性	23.49 (6.00)	23.67 (5.48)	25.57 (5.35)	27.46 (7.55)	32.21 (7.01)	14.48**	1,2,3 < 4,5 4 < 5

** $p < .01$ 共変量 = 性別, 学年 () = 標準偏差 セル内数値は平均値を表す

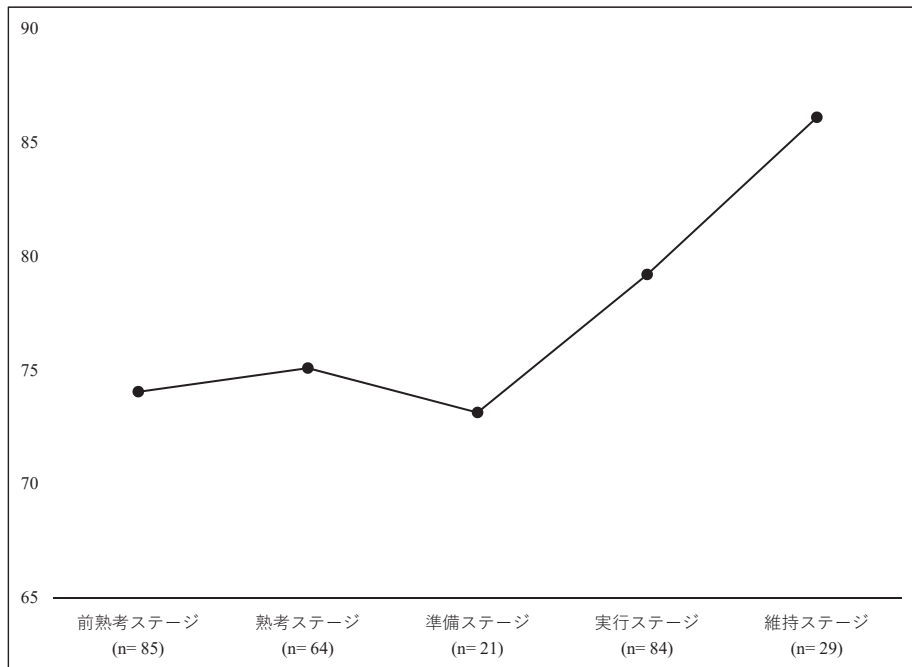


Figure 1 進路選択 SE における平均値のプロット図

進路選択 SE については、ステージが進行するにつれて得点が向上する傾向を示し、前熟考ステージと実行ステージ、および前熟考、熟考、準備ステージと維持ステージとの間に有意差が認められた。進路選択能力についても同様に、ステージが進行する

につれて得点が向上する傾向が認められ、前熟考、準備ステージと実行、維持ステージとの間に有差が認められた。キャリアレディネスにおける各下位因子にも同様の向上傾向が認められ、いずれの因子についても前熟考、熟考ステージと実行ステージ、

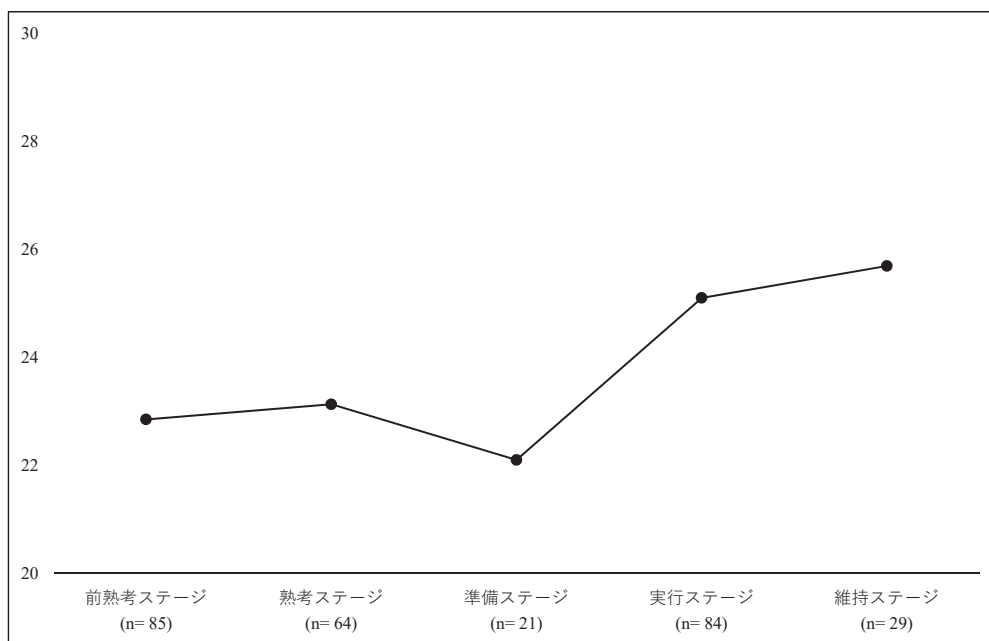


Figure 2 進路選択能力における平均値のプロット図

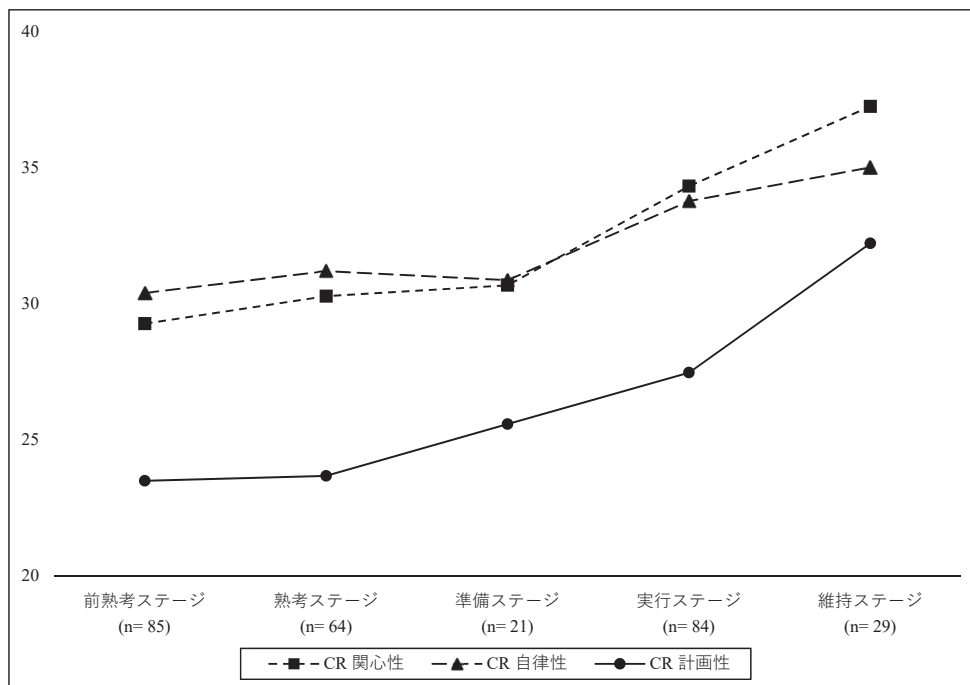


Figure 3 キャリアレディネスにおける平均値のプロット図

および前熟考，熟考，準備ステージと維持ステージとの間に有意差が認められた。計

画性においては，実行ステージと維持ステージとの間にも有意差が認められた。

なお、各変数のステージ毎における平均値のプロット図を Figure 1～3 に示した。

IV 考察

本研究では、大学生における進路選択行動変容ステージと進路選択 SE との関連について、彼らの進路選択能力およびキャリアレディネスという概念を含め包括的に検討を行った。

本研究の結果から、進路選択 SE は行動変容ステージが進行するにつれて概ね漸増し、また進路選択能力やキャリアレディネスといった諸変数についても同様の傾向を示すことが明らかになった。前述の通り、行動変容ステージの進行に伴い様々な行動においてその SE が向上することが明らかになっているが(e.g. Abbaspour et al., 2017; Fernandez et al., 2016)、大学生の進路選択行動に焦点を当てた本研究においても、その結果が支持されることとなった。一方で、本結果で特徴的であったのは、準備ステージに属する者の進路選択 SE および進路選択能力が、他のステージに属する者と比較して低かった点である。準備ステージとは、当該行動を起こそうとする動機づけが実行目前まで迫った状態といえる。しかしながら、進路選択という観点から考えれば、就職活動やそれに伴う諸情報の収集など大学生にとってこれまで経験のない未知の行動が存在し、また「望み通りの職を得ることができるだろうか」といった不安も生じやすくなるものと推測される。このような認知や行動を「より現実的に」捉える段階が準備ステージであり、その結果個人の自信感や有能感が一時的に低減したものと考えられる。

この点を考慮すれば、準備ステージから実行ステージへの移行に伴う SE の強化が特に重要となる。進路選択 SE を向上させる試みはこれまで多くなされてきており(e.g. Uffelman et al., 2004; Sullivan & Mahalik, 2000)、その介入内容のほとんどが Bandura(1977)の提唱する 4 つの主要な情報源、すなわち①遂行行動の達成、②代理的体験、③言語的説得、および④生理的・情動的喚起、に基づいて設定されている。また、これらの情報源の程度を測定するための尺度も、近年いくつか開発されている(佐藤, 2013; 安達, 2006; Schaub & Tokar, 2005)。このような尺度を用い、各ステージ、特に準備ステージから実行ステージにおいて有効となる情報源を同定しそれらを積極的に操作することで、より効果的な支援が可能となる。

次に、進路選択能力およびキャリアレディネスについて検討を行う。

進路選択能力とは「進路選択という課題を解決するのに必要や力やスキル」を指し、進路選択 SE の評価や操作を行う際に考慮されるべき変数であることが指摘されている(富永, 2008)。この前提をもとに、富永(2008)は進路選択能力と進路選択 SE における関連を検討し、進路選択能力が進路選択 SE へ強い正の影響を及ぼすこと、および進路選択 SE が大学生の進路選択能力と実際の進路選択行動とを媒介する機能を持つことを明らかにしている。本研究においても、進路選択能力と進路選択 SE がいずれも個人の進路選択行動変容ステージが進行するにつれて概ね向上する傾向が認められ、前述の関係性と一致する結果と考えられた。キャリアレディネスにおいても

同様に、進路選択行動変容ステージの進行に伴い、概ねいずれの下位因子においても漸増する傾向がみられた。キャリアレディネスは大学4年生、すなわち進路選択の実行もしくは完了しうる時期において最もその成熟が進むことが示されており(若林ら, 1987), 本研究でもそれを示唆する結果が認められたといえる。

最後に、本研究における限界および今後の課題について述べる。

まず、大学生の進路選択に行動変容ステージを設定することの妥当性についてである。進路選択行動とは、就職活動や就職説明会への参加、OB・OG訪問、就職情報の収集をはじめ多岐にわたるものである。本研究では進路選択行動の代表的な内容を例示したうえでステージ選択を求めたが、対象者各個人の「進路選択行動」という用語の捉え方には一定の幅があったことは否めない。次に、対象者の分布における偏りの問題である。本研究では性別および学年の影響を共変量としてパーシャルアウトしたが、特に男性の人数や4年生の人数が少なく、大学生全般に本結果を適用するのは困難である。最後に、進路選択行動を行動変容ステージの文脈で捉えることの概念的妥当性について述べる。運動や禁煙など、変容ステージが広く適用されている行動と異なり、進路選択という行動は特殊な側面を持つ。すなわち、先に挙げた健康行動は原則として個人の自発的意思によって動機づけられるが、特に我が国における就職活動は、個人の動機づけの程度に関わらず学年や時期によってその行動の必要性が規定されてしまう。そのため、進路選択行動を連続的なプロセスと捉え行動変容ス

テージ理論を適用することが適切か否かについては、より詳細な検討が求められる。

文献

- Abbaspour, S., Farmanbar, R., Njafi, F., Ghiasvand, A. M., & Dehghankar, L. (2017). Decisional balance and self-efficacy of physical activity among the elderly in Rasht in 2013 based on the transtheoretical model. *Electronic Physician*, **9**, 4447-4453.
- 安達智子(2006). 大学生の仕事活動に対する自己効力の規定要因. キャリア教育研究, **24**, 1-10.
- Betz, N. E. (2001). Career self-efficacy. In: Frederick, T. L. Leong, & Barak, A. (Eds.) *Contemporary models in vocational psychology: a volume in honor of Samuel H. Osipow*. New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates.
- Fernandez, A. C., Amoyal, N. R., Paiva, A. L., & Prochaska, J. O. (2016). Motivation for HPV vaccination among young adult men: Validation of TTM decisional balance and self-efficacy constructs. *American Journal of Health Promotion*, **30**, 163-171.
- 古市裕一(2012). 大学生の職業忌避傾向と自己効力感および就職不安. 岡山大学大学院教育学研究科研究集録, **151**, 43-50.
- Hackett, G. & Betz, N. E. (1981). A self-efficacy approach to the career development of women. *Journal of Vocational Behavior*, **18**, 326-336.
- 木村悦子(2015). 高校生における食生活改

- 善への準備性からみた変容ステージ別の食・生活習慣及び自己効力感の特徴. 栄養学雑誌, **73**, 100-107.
- 北見由奈・茂木俊彦・森 和代(2009). 大学生の就職ストレスに関する研究—評価尺度の作成と精神的健康に及ぼす影響—. 学校メンタルヘルス, **12**, 43-50.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, **45**, 79-122.
- 前場康介・竹中晃二(2012). 高齢者における運動セルフ・エフィカシーの情報源および運動変容ステージとの関連. 行動医学研究, **18**, 12-18.
- 文部科学省(2018). 学校基本調査結果の概要.
http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2018/08/02/1407449_1.pdf. 2018年12月1日アクセス
- Prochaska, J. O. & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion*, **12**, 38-48.
- Sullivan, K. R. & Mahalik, J. R. (2000). Increasing career self-efficacy for women: evaluating a group intervention. *Journal of Counseling & Development*, **78**, 54-62.
- 坂柳恒夫(1996). 大学生のキャリア成熟に関する研究：キャリア・レディネス(CRS)の信頼性と妥当性の検討. 愛知教育大学教科教育センター研究報告, **20**, 9-18.
- 佐藤 舞(2013). 進路選択過程に対する自己効力と就職活動における情報源の関連. 応用心理学研究, **38**, 251-262.
- Schaub, M. & Tokar, D. M. (2005). The role of personality and learning experiences in social cognitive career theory. *Journal of Vocational Behavior*, **66**, 304-325.
- 富永美佐子(2008). 進路選択能力および進路選択自己効力が進路選択行動に与える影響—高校生・大学生の発達差の検討—. 東北大学大学院教育学研究科研究年報, **56**, 163-177.
- Uffelman, R. A., Subich, L. M., Diegelman, N. M., Wanger, K. S., & Bardash, R. J. (2004). Effect of mode of interest assessment on clients' career decision-making self-Efficacy. *Journal of Career Assessment*, **12**, 366-380.
- 浦上昌則(1995). 女子大学生の進路選択に対する自己効力と進路不決断—Taylor & Betz (1983) の追試的検討—. 進路指導研究, **16**, 40-45.
- 富永美佐子(2007). 高校生の進路選択能力と進路選択自己効力が進路選択行動に与える影響. キャリア教育学会第29回研究大会発表論文集, 136-137.
- 若林 満・和田 実・斎藤和志(1987). 教育学部新入生の進路決定過程に関する4年間の追跡的研究(I). 名古屋大学教育学部紀要教育心理学科, **34**, 303-316.